

Jak pracovat rychle a efektivně s emocemi v krizovém stavu pomocí emoční intuitivní kresby

- Tento postup může pomoci uvolnit negativní emoce, pokud nelze použít jiné metody (sport, jinou formu terapie)
- Dá se využít k uvolnění strachů, hněvu, emoční bolesti a jiných emocí
- Tento postup nenahrazuje odbornou péči, ale je v daný okamžik ve většině případů účinná
- Metoda má i samoregulační mechanismus, pokud byste měli dostat do oblasti, na kterou nejste připravení, prostě to nepůjde
- Co je intuitivní kresba naleznete na: <https://milanrykl.cz/automaticka-kresba/>

Postup:

1. Na papír A 4 si nahoru napište a pojmenujte problém (můj strach, můj vztek apod.)
2. Ideální je použít více papíru na sobě a dát do desek s klipem
3. Doprostřed papíru položte tužku (propisku) a pokuste se jí dát do pohybu, jako byste potřebovali rozepsat propisku, která nepíše
4. Pokud cítíte, jak emoce prochází vaší rukou do papíru, ruka samovolně kreslí a máte i vy potřebu kreslit, znamená to, že se daří a metoda funguje
5. Nečekejte, že vytvořená kresba bude mít nějaký vzhled, běžně to je čmáranice (1. obrázek)
6. Z vaší emoční oblasti, ale i z fyzického těla (hlavně svalů) se tímto emoce uvolňuje
7. Další projevy emocí, jako je například pláč k tomu patří, nepotlačujte je, dejte tímto emocím volný průběh, klidně i papír tužkou roztrhejte
8. Kreslete, dokud to půjde, dokud se ruka nezastaví
9. Stává se, že uvolňovací kresba přejde plynule do kresby harmonizační (z ostrých čar se stávají kolečka, obloučky, obrázek 2)
10. Projděte i touto harmonizační kresbou, pokud ruka samovolně kreslí
11. Po ukončení papír přinejmenším vyhodte, roztrhejte
12. Používejte tento postup tak často jak uznáte za vhodné, ale někdy míň bývá víc. Dejte si po uvolnění i prostor k odpočinku
13. Pokud problémy neustupují, navštivte odborníka, hledejte jiné řešení
14. Ukázkové video naleznete na: <https://milanrykl.cz/files/200000594-477364773b/1.mp4>

